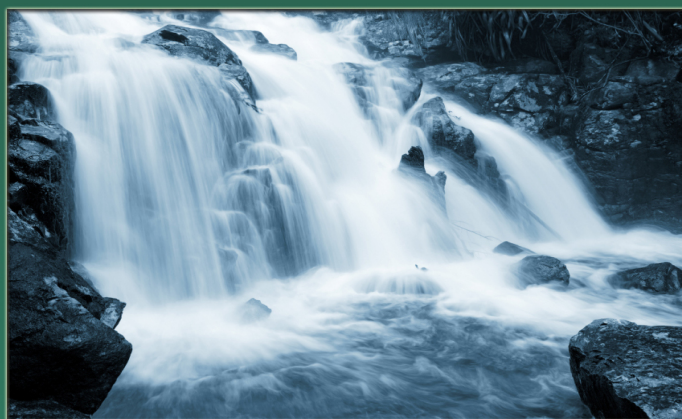
Il Potere Curativo Dell'Acqua

Scopri come e perché l'acqua è una cura miracolosa.

IL POTERI CURATIVI DELL’ACQUA

Tratta la depressione, la stanchezza cronica, le ulcere, lo stress, l’obesità, il dolore, i bruciori di stomaco, le emicranie, le coliti, l’acne, ed altri problemi con acqua corrente.

DISCLAIMER: Questa informazione non è presentata da un medico. E' soltanto per scopi educativi ed informativi. Il contenuto non è inteso come un sostituto per consigli medici, diagnosi o trattamenti.

Se avete domande con riguardo a una condizione medica cercate sempre il consiglio dal vostro medico o altri operatori sanitari qualificati. Mai ignorare consulenza medica professionale, o ritardare il consulto medico a causa di qualcosa che hai letto.

Contenuto

1. Siamo Acqua

Che cosa succederebbe se potessi ottenere, gratuitamente, una sostanza miracolosa per alleviare i sintomi di dolore, depressione, stanchezza cronica, stress, mal di schiena, ulcere, emicranie, dolori artritici, coliti, costipazione, calcoli renali, bruciori di stomaco, colesterolo alto, nausee mattutine, e obesità?

La puoi ottenere. Questa cura miracolosa è qualcosa che spesso trascuriamo, ma è disponibile in quantità illimitate in quasi tutte le case ... L'Acqua.

E' quasi impossibile credere che l'acqua ha il potere di ridurre ed eliminare gravi condizioni mediche.

Eppure, nelle pagine successive potrete constatare come l'acqua dovrebbe essere il trattamento di scelta per il dolore e l'infiammazione, invece di intossicarsi di farmaci, che spesso hanno effetti collaterali negativi.

L'acqua che si usa per curare i disturbi non deve necessariamente essere acqua di sorgente o acqua distillata, l'acqua depurata dal tuo rubinetto funzionerà benissimo.

2 Il Ruolo dell'Acqua nel Corpo

L'acqua non solo da la vita (siamo nati in acqua), ma salva la vita. L'importanza dell'acqua per la nostra salute e il suo ruolo nei processi di malattia è stato raramente considerato.

Come accettiamo nuove idee di guarigione naturale, e medicina alternativa, dovremmo anche guardare all'acqua in un modo nuovo.

Se durante il giorno non beviamo acqua a sufficienza, alcune parti del corpo sono costrette a farne a meno.

Quando il nostro corpo si disidrata, il primo sintomo non è la sete, o una "bocca asciutta"..

A seconda del nostro codice genetico e stile di vita, la disidratazione si manifesta in diversi modi. Si nota la bocca secca solo dopo che il corpo è stato disidratato per lungo tempo, o quando il bisogno è critico.

Il corpo si adatta così bene che siamo in grado di funzionare ragionevolmente bene senza sufficiente acqua per un tempo molto lungo.

Siamo in grado di funzionare anche per decenni, danneggiando i nostri corpi, senza nemmeno rendercene conto.

E in tutto questo tempo, non vediamo il danno che è stato fatto. Fumo, alcool, accumulo di rifiuti tossici, cattiva alimentazione, stress, il vivere in un ambiente inquinato - ci vuole tempo per tutti questi fattori per creare effetti osservabili.

Nel momento in cui finalmente notiamo un problema, siamo già in guai seri!

3. L'acqua dà struttura alle nostre cellule

Perché i nostri corpi sono quasi il 75% di acqua, proprio come il pianeta su cui viviamo, l'acqua è integrata nei nostri processi fisiologici e costituisce una parte importante di ogni cellula.

L'acqua è necessaria ad ogni cellula per funzionare. Essa porta la piccola carica elettrica che avvia i processi cellulari, come la conversione di sodio in potassio.

Essa fornisce il mezzo per i quali i nutrienti riescono ad entrare nella cellula, e per i rifiuti ad essere espulsi. Aiuta la digestione, e trasporta anche i rifiuti tossici via dalle cellule verso i nostri organi di eliminazione.

L'acqua purifica il nostro sistema interno e spinge i rifiuti verso il fegato, i reni, il colon, i polmoni, e le ghiandole sudoripare in modo che le tossine possano essere eliminate.

L'acqua è necessaria per regolare la temperatura del nostro corpo, e lubrificare le nostre articolazioni.

Se è presente una quantità insufficiente di acqua nel corpo, il sistema sposta l’acqua alle aree che hanno più bisogno di funzionare.

Queste aree comprendono il cervello, cuore, i polmoni, e gli organi interni. Ciò significa che alcune parti remote del corpo, come le estremità, non possono ricevere gli elementi vitali trasportati dall'acqua.

Come esempio, prendiamo una persona che è disidratata e, conseguentemente, ha una deficienza nutrizionale da anni, che le ossa del corpo non sono in grado di mantenere una forza adeguata, causando fragilità ossea ed in vecchiaia predisposizione alle fratture.

Queste condizioni sono state osservate tra i fantini professionisti, che per decenni ricorrono a misure disperate per liberare il proprio corpo di "peso idrico " in modo tale da raggiungere il peso minimo di gara richiesto dai proprietari dei cavalli da corsa.

Le nostre cellule sono progettate per gestire una quantità ottimale di acqua per mantenere la loro struttura ed effettuare i processi idrolitici ed idroelettrici necessari a mantenerci in vita. L'acqua trasporta l'ossigeno, nutrienti, ormoni, ed altri elementi a ogni parte del corpo.

Bere troppa acqua non fa male, l'eccesso di acqua passerà attraverso il nostro sistema senza problemi, nel processo lavandolo.

Il nostro cervello è formato per 85% di acqua. L'istamina è un messaggero chimico vitale nel cervello. Regola la distribuzione dell'acqua nel corpo, e si attiva solo quando il corpo comincia a disidratarsi.

La reazione ad una zona del corpo alla quale manca acqua è produrre dolore.

Il Mal di testa è un segno di disidratazione.

I Farmaci antidolorifici più forti contengono antistaminici.

Questo significa, che bloccano l'azione di istamina nel cervello. A quel punto, l'istamina non è in grado di regolare la distribuzione di acqua nel corpo.

Pertanto, dolore e malattia si verificano nelle parti del corpo in cui c'è una grave mancanza di acqua.

4. Acqua e Sodio

Il sodio, che si ottiene dal sale, è necessario per aiutare a gestire la distribuzione dell'acqua nel corpo.

Il sodio aumenta i livelli di istamina.

Ha anche un ruolo importante nella funzione delle cellule.

Il sodio si trasmuta in potassio in presenza di ossigeno nella cellula, e questa reazione viene avviata mediante l'attività elettrica stimolata dall'acqua.

In un certo senso, questa è, a livello molecolare, come la fusione nucleare a freddo in azione.

Quando le cellule soffrono di Edema (accumulo di liquido) o di un'infiammazione (i globuli bianchi reagiscono al sovraccarico tossico), vuol dire che si ha, all'interno delle cellule, una maggiore concentrazione del necessario di sodio. Livelli corretti di acqua sono necessari per portare via dalle cellule fluidi e detriti in eccesso e dare modo alla cellula di ricominciare la conversione da sodio a potassio e ripristinare il suo equilibrio. Il potassio in eccesso verrà espulso attraverso l'urina.

Un livello troppo alto di potassio nel sangue può risultare in una condizione chiamata iperkaliemia, e può causare l'arresto cardiaco e la morte.

Se si è preoccupati per la quantità di sodio nella dieta, è importante rivolgersi ad un medico o ad un nutrizionista. Quando il corpo è in uno stato di carenza per lungo tempo, causato dalla disidratazione, deve essere attentamente riportato in equilibrio.

Prima di cambiare l'apporto di sodio, o qualsiasi altra cosa, consultare il medico. La prima cosa da fare è reidratarsi.

5. Disidratazione

Una stima prudente indica che circa l'80% della popolazione europea è cronicamente disidratata.

Quasi tutti sappiamo che dovremmo bere molta acqua, ma pochi di noi lo fanno.

Quando si tenta di calcolare la quantità di liquido che si beve, non confondete "l'acqua" con "fluidi" che includono nell’equazione succhi di frutta, caffè, tè, minestre e bevande analcoliche. Di conseguenza, non abbiamo REALMENTE abbastanza acqua.

Non si può diagnosticare la disidratazione dai test abituali. Gli esami del sangue non possono dirci molto su questo tema visto che l’assenza di acqua avviene nella struttura delle cellule e non nel sangue.

Il colore delle urine può essere indice di disidratazione. L'urina normale è chiara o giallo chiaro.

L’urina più scura indica sicuramente la disidratazione, visto che i reni hanno dovuto concentrare i rifiuti in una quantità inferiore di liquido disponibile per eliminarli.

L’obiettivo è quello di idratarsi a sufficienza in modo che l’urina è quasi trasparente, e bisogna mantenerla cosi.

Solo l'acqua può idratare il corpo e curare le malattie che sono causate dalla disidratazione.

Il primo passo nel trattamento di qualsiasi dolore o malattia è reidratare completamente il sistema fisico.

Solo allora si può cominciare a guardare ad altri cambi salutari che potrebbero essere necessari.

Se il danno è grave e prolungato, allora il meglio che si può sperare è solo un sollievo del dolore e dei sintomi. Alcuni disturbi possono essere passato l'punto in cui si possono curare con solo la reidratazione. Tuttavia, i benefici di reidratazione certamente valgono la pena

6. ACQUA PER ALLEVIARE I DISTURBI

L'acqua può alleviare diverse condizioni mediche.

Inizia facendo un inventario di come ti senti in questo momento. Questo ti aiuterà a notare i cambiamenti che si verificano quando ti reidratati.

Scrivi le statistiche fisiche, come peso attuale, le misurazioni intorno alle braccia, gambe, vita, fianchi ed il petto. Prendi appunti su come ti senti le articolazioni, come la pelle appare e si sente, il tuo livello di energia, l'umore, e così via.

Scrivi la data, e poi inizia la reidratazione.

Continua a mantenere le note su come ti senti, il tuo stato d'animo, i dolori (o la loro assenza), l’angolo di movimento che si può ottenere con le braccia, la schiena, il collo, e così via.

Più che altro, osserva il modo in cui ti senti dopo qualche tempo in regime d’acqua. Questo ti convincerà che l'acqua è davvero una cura miracolosa.

7. DISTURBI

Invecchiamento

Il processo d’invecchiamento è davvero uno di degenerazione e decadenza. Nonostante l'incredibile potenza del nostro corpo di rigenerarsi dopo un osso roto o una ferita, nel corso del tempo questa capacità non può tenere il passo con l'usura del nostro sistema fisico.

Visto che l'acqua è un componente necessario nel metabolismo, a livello cellulare è coinvolto in tutti questi processi di riparazione.

Un terreno umido è necessario per far germogliare e crescere un seme, allo stesso modo, le nostre cellule hanno bisogno di acqua per rimanere paffute ed in buone condizioni.

La pelle secca, squamosa e screpolata da prurito. Se si applica un idratante, le cellule della pelle assorbono l'umidità e si espandono.

Tuttavia, piuttosto che spendere una grande quantità di denaro in creme anti-invecchiamento siamo in grado di ottenere un risultato migliore dall’esterno verso l'interno...

Acne

Molte persone pensano che i cibi grassi e la cioccolata sono la causa dell’ acne, ma questo non è corretto.

L'acne è causata da ghiandole sebacee iperattive sotto la pelle, che secernono una sostanza oleosa attraverso i pori sulla spalla, viso e schiena.

Questi pori possono intasarsi e infiammarsi di batteri.

Circa il 75% di tutti gli adolescenti e giovani adulti soffrono di qualche forma di acne. In alcuni casi è così grave che può causare cicatrici.

Un aumento in acqua può aiutare tutte le ghiandole del corpo a funzionare al massimo dell'efficienza (né iperattiva, né sottoattiva).

Quando abbiamo eliminato le tossine l'acqua pulisce le cellule, del sangue e della pelle, e questo riduce la possibilità che i batteri possano sopravvivere.

Invece di utilizzare detergenti aggressivi e trattamenti topici, è possibile curare l'acne con un adeguato apporto di acqua.

Questo aiuterà il corpo a ridurre l'infiammazione, le macchie e le piaghe.

Artrite

L'artrite è l'infiammazione delle articolazioni, e di solito è una reazione del sistema immunitario alle tossine in eccesso nei nostri tessuti.

L'artrite è una malattia degenerativa che disintegra le cartilagini di protezione nelle nostre articolazioni. Questo rende il movimento doloroso, ed a volte può anche deformare le articolazioni.

Le malattie degenerative sono chiamate anche malattie autoimmuni. Ciò significa che il sistema immunitario del nostro corpo attacca se stesso per cercare di eliminare ciò che percepisce come sostanze che sono dannose per il sistema.

Quando non c'è acqua a sufficienza per eliminare le tossine dalle cellule e trasportare i rifiuti agli organi di eliminazione, i rifiuti tossici si accumulano nel corpo.

Il sistema immunitario utilizza i nostri globuli bianchi (macrofagi) per attaccare le cellule che contengono troppe tossine. Ciò causa infiammazione e dolore.

La disidratazione riduce la cartilagine, e la rende meno in grado di sopportare lo stress e l'accumulo di tossine.

Ma le tossine devono andare da qualche parte... e poiché non c'è abbastanza acqua per portarle via, si accumulano attorno alle cartilagini.

Se soffri di qualsiasi tipo di dolore articolare, inizia a bere più acqua immediatamente!

L'unico caso in cui fare attenzione sarebbe quando si ha compromessa la funzione renale. In quel caso si dovrebbe chiedere al proprio medico il modo migliore per reidratarsi.

Dolore Cronico

Il dolore è causato quando istamina entra in contatto con alcuni nervi o recettori.

Ci sono prove che se si soffre di dolore cronico, c'è una grossa probabilità che si è disidratati.

Questo significa che non c'è acqua sufficiente nel corpo per contribuire ad eliminare il dolore. Ciò è particolarmente vero per l'artrite ed il mal di schiena.

In meccanica, se non mettiamo l'olio alle parti di un motore, si provocherà l'erosione, e alla fine il motore si rompe.

La stessa cosa accade per le nostre articolazioni. Esse devono avere abbastanza liquido sinoviale per lubrificare le superfici delle cartilagini.

Quando ti muovi senti le tue ginocchia o i gomiti che scrocchiano? Questo è un chiaro segno che non c'è abbastanza acqua per 'dare olio alle cerniere'.

La nostra spina dorsale è attutita, tra ogni vertebra, dai dischi pieni di liquido. Senza acqua sufficiente, questi dischi non possono riempirsi dopo la compressione. Ciò può causare dolore alla schiena.

Il dolore può derivare da qualsiasi numero di condizioni che indicano la disidratazione del corpo. Idratarsi per ridurre il dolore.

Colesterolo

La produzione di colesterolo è un processo naturale del corpo che aiuta a prevenire la disidratazione cellulare.

Tuttavia, un accumulo di colesterolo nel corpo provoca la placca, o una sostanza simile ad argilla dura, ad aderire alle pareti delle arterie.

Ciò può causare l'arteriosclerosi - l'indurimento delle arterie.

Alti livelli di colesterolo si possono verificare se il corpo è disidratato, questo perché viene prodotto più colesterolo per aiutare le cellule a rimanere idratate.

Un maggiore assunzione di acqua riduce la produzione di colesterolo, e renderà la placca meno "appiccicosa".

Per ridurre i livelli di colesterolo, bere un bicchiere d'acqua prima di ogni pasto, e mantenere l'idratazione completa del corpo.

Costipazione

Se si beve più acqua si aiuterà l'intestino, il colon e la vescica a muovere i rifiuti attraverso il corpo più facilmente.

Se si soffre di stitichezza, di solito è perché avete bisogno di più acqua.

Molti potenti antidolorifici possono causare stitichezza, perché agiscono contro l'istamina, una sostanza chimica che regola la distribuzione dell'acqua.

Più acqua nel sistema aiuterà a combattere gli effetti collaterali degli antistaminici.

Dieta ed Obesità

Una "moda" molto pericolosa che è apparsa di recente, e sorprendentemente diffusa, è quella di credere che si mette su peso dovuto alla ritenzione idrica.

È pericoloso credere che l'acqua provoca l'aumento di peso, e che il modo migliore per perdere peso è di eliminare più acqua possibile dal corpo.

Se si prendono diuretici in qualsiasi forma al fine di perdere peso idrico, si sta portando il corpo alla disidratazione.

E questo ha conseguenze potenzialmente gravi.

L'acqua è necessaria per il corretto funzionamento dei processi metabolici del corpo, specialmente la digestione e l'eliminazione delle tossine.

E' vero che a volte una ritenzione idrica può provocare un aumento leggero di peso, pero non è l'acqua che dovrebbe essere affrontata, ma le ragioni dietro la ritenzione idrica.

Noi aumentiamo di peso quando mangiamo alimenti sbagliati - alimenti che non sono adeguatamente digeriti ed eliminati dal nostro corpo.

Quando mangiamo troppi grassi, carboidrati o proteine, il corpo non è in grado di elaborarli tutti. L'eccesso viene memorizzato, e questo provoca un aumento di peso.

L'acqua aiuta le cellule ad elaborare gli alimenti e renderli combustibili, e così eliminarli.

La ritenzione idrica si verifica quando il corpo non riceve abbastanza acqua!

Il corpo riconosce una potenziale 'siccità', e comincia ad immagazzinare l'acqua in modo che ne abbia a sufficienza per mantenere in funzionamento corretto il corpo.

Nota: La ritenzione idrica non deve essere confusa con l'edema. Quest ultimo è un rigonfiamento risultato dall'accumulo di liquido nei tessuti. Qualsiasi condizione di edema dovrebbe essere controllata da un medico.

Bruciore di Stomaco

Il dolore che si sente in qualsiasi parte del tratto digestivo, dall'esofago al colon, può essere alleviato dall'acqua.

In particolare,il bruciore o il dolore dispeptico può essere alleviato solo con acqua potabile, raggiungendo la completa idratazione.

Il Bruciore di Stomaco si verifica quando parte dell'acido dello stomaco fluisce nell'esofago.

Ciò può accadere se ci si sdraia dopo aver mangiato.

Si può anche verificare se il cibo nello stomaco è talmente acido che riempie lo stomaco e poi non ha altro posto dove andare, ma verso l'alto.

Il corpo è capace di neutralizzare le sostanze acide nello stomaco (che sono dannose per i tessuti dell'intestino superiore) producendo un ambiente alcalino a livello intestinale (usa prodotti chimici presi dal pancreas).

Senza l'acqua, il pancreas non può fare il suo lavoro, e quindi non può proteggere l'intestino dagli effetti della materia altamente acida.

Quando questo accade, il corpo cerca di proteggere l'intestino, e quindi semplicemente non si apre la valvola che collega lo stomaco all'intestino.

Quindi il materiale si mantiene acido nello stomaco e provoca dolore.

Calcoli Renali

I calcoli renali sono piccoli cristalli che si formano nelle urine e sono il risultato di rifiuti non lavorati, e un eccesso di rifiuti acidi della carne e latticini che non sono stati completamente digeriti ed eliminati dal sistema.

Un metabolismo lento, la disidratazione, l'alimentazione cattiva, eccessi di calcio, acido urico ed altre sostanze possono causare i calcoli renali.

Per quanto riguarda i calcoli renali, la prevenzione è molto meglio di un trattamento. Quindi, mangia sano e assicurati di mantenere il corpo idratato per aiutarlo a scovare i cristalli (se si sono formati) mentre sono ancora abbastanza piccoli da essere passati in modo indolore attraverso la vescica e l'uretra.

Se si è attualmente in trattamento per calcoli renali, fare uno sforzo per idratarsi completamente. L'acqua aiuta i calcoli a passare, e può anche fermare l'accumulo di nuovi.

Emicrania

Il mal di testa è un segno di disidratazione.

Le emicranie sono spesso causate da un'inadeguata regolazione della temperatura del corpo. Troppo calore corporeo e poca acqua sono fattori che possono causare problemi seri.

Il cervello reagisce alla necessità urgente di acqua, creando un mal di testa fortissimo. Ciò induce il malato a ridurre immediatamente qualsiasi livello di attività, permettendo così al corpo di raffreddarsi.

Se siete afflitti da emicranie, dovete fare un serio tentativo di reidratare il corpo.

Se si ha bisogno di una prova circa i benefici dell'acqua, annotare la frequenza, la durata e la gravità di episodi recenti di emicrania.

Poi inizia ad aumentare l'apporto di acqua fino a quando ci si sente completamente idratati.

In caso di nuove emicranie, registrare le stesse informazioni e vedere cosa è cambiato.

Hai avuto alcun emicrania da quando sei idratato correttamente? Se è così, la gravità o la durata sono cambiate?

Se sei stato diligente con l'idratazione, noterai un miglioramento significativo.

Se dopo un certo numero di settimane, c’è stato poco o nessun miglioramento , la causa per le emicranie potrebbe essere più grave.

Come sempre, assicurati di parlare con il tuo medico per monitorare e valutare i cambiamenti eventuali nel tuo regime di salute.

Nausee mattutine

Quasi ogni donna che rimane incinta sperimenta un certo tipo di nausee mattutine a un certo punto durante la gravidanza.

La nausea al momento di alzarsi dal letto, è un grido del corpo di richiesta di acqua sia per il feto che per la madre.

Una delle cose che facciamo per alleviare la nausea è quello di mangiare qualche cracker, o alcuni biscotti salati. Poi la salsedine e la secchezza dei cracker ci spingono a bere un po’ d'acqua.

In realtà è l'acqua che aiuta ad alleviare la nausea mattutina. È possibile impedirne i sintomi, o trattarla, con assunzione di sufficiente acqua durante l'intera gravidanza.

Questo avrà molte conseguenze positive sia per la madre che per il bambino in via di sviluppo.

Nausea

La nausea è spesso un'indicazione di disidratazione.

Mentre ci sono alcuni processi patologici, come l'influenza, che possono produrre il sintomo della nausea, è più spesso un segno che il corpo è disidratato.

Un senso di nausea durante l'esercizio è legato alla mancanza di acqua, e la conseguente incapacità del corpo di regolare la temperatura corporea.

Si può rapidamente alleviare la nausea mite con una maggiore assunzione d'acqua.

Se la nausea diventa grave, o non migliora dopo tre o quattro bicchieri d'acqua, si prega di consultare il medico.

Ulcere

Le ulcere si verificano quando lo stress o i batteri, in un corpo disidratato, erodono la mucosa (la membrana protettiva dello stomaco).

Gli acidi gastrici nello stomaco, che aiutano a iniziare il processo digestivo, non sono destinati a venire a contatto con i tessuti dello stomaco.

Per questo motivo abbiamo la barriera mucosa.

Quando si è continuamente disidratati, tutte le mucose e le strutture delle cellule del corpo vengono compromesse.

Il rivestimento mucoso si deteriora e non è in grado di sopportare il forte acido dello stomaco.

Bere un bicchiere d'acqua almeno una mezz'ora prima di un pasto. Questo aiuta la mucosa a rigenerarsi in modo che quando il cibo entra nello stomaco per la digestione, con conseguente aumento dell'acidità gastrica, la barriera mucosa sarà adeguatamente preparata.

Se si ha mal di stomaco, bere da uno a quattro bicchieri d'acqua. Dovreste sentire un certo sollievo all'interno di una decina di minuti.

L'acqua non diluisce solo l’acido presente nello stomaco, ma aiuta anche a mantenere il rivestimento dello stomaco.

Bere acqua e rimanere idratati, questo permetterà all'ulcera di guarire naturalmente.

8. CONCLUSIONE

Non è ironico che ci viene detto di prendere qualsiasi pillola o farmaco insieme ad un grande bicchiere d'acqua?

L'acqua può fare a noi più bene che la stessa pillola!

Infatti, molto probabilmente l'acqua aumenta l'efficacia di qualsiasi farmaco che ci è stato prescritto perché aiuta a sciogliere più velocemente i componenti chimici, e li trasporta più velocemente in modo che possano entrare nel nostro flusso sanguigno più facilmente.

NOTA: Se stai assumendo qualsiasi tipo di farmaco, non interromperli e non modificarne il dosaggio senza il consiglio del medico.

Tuttavia, oltre a continuare a prendere i tuoi farmaci è possibile iniziare a bere più acqua.

Corretta reidratazione

Per Invertire i sintomi della disidratazione profonda ci vuole una cura costante e fatica.

Quindi, quanta acqua ha bisogno di bere un adulto medio?

Un adeguato apporto è di 8 bicchieri, o tra 1,5 litri e 2 litri di acqua al giorno.

E questo è basato su un adulto di peso compreso tra 50 e 80 kg. Se si pesa di più, o si fa molto sport, allora si dovrebbe aumentare l'assunzione di acqua.

NOTA: Ogni volta che si consuma una bevanda diuretica come il caffè, cola, alcool, o tè nero, si deve compensare con la stessa, o maggiore quantità di acqua, per ottenere che il corpo si reidrati completamente.

Il modo migliore per iniziare è quello di reidratarsi lentamente. Aumentare l'assunzione di acqua qualche sorso alla volta, in un certo numero di giorni.

NOTA: Anche se si bevono molti succhi di frutta, tisane o bevande sportive, è l'acqua naturale che il corpo richiede.

Il sistema digestivo deve elaborare ogni liquido ingerito che non e acqua.

Poiché i processi digestivi prendono energia, questo toglie risorse dagli organi di eliminazione (e dal fegato - il cui ruolo è quello di bruciare i grassi).

Dopo anni e forse decenni di disidratazione, il corpo potrebbe non essere in grado di gestire l'acqua supplementare.

Solo l'assunzione regolare e coerente di più acqua permetterà al corpo di regolare se stesso.

Nel corso del tempo, si abbasserà la necessità di urinare frequentemente visto che il corpo si abituerà ad avere sufficienti risorse idriche.

All'inizio l'acqua in eccesso potrà anche evacuare attraverso le feci, ma questo migliorerà con il tempo man mano che il corpo si adatterà ai nuovi livelli di assunzione di acqua.

(Comunque, Lavare il colon e l'intestino è una buona cosa).

Con una migliore idratazione, ci si sentirà assonnati, piuttosto che stanchi. Probabilmente ci si sentirà completamente riposati dopo le otto ore di sonno, e pronti ad iniziare una nuova giornata.

Quasi subito si potrà anche soffrire di un po' di mal di testa causato dall'astinenza da caffeina che può verificarsi quando si smette di bere caffè o coca cola.

Per eliminare il mal di testa devi solo bere più acqua. Il mal di testa, lo sappiamo, è un segno di disidratazione.

Traspirazione

Solo quando si è adeguatamente idratati si può sudare in modo efficiente.

La traspirazione permette all'acqua di eliminare i rifiuti tossici dal sistema attraverso le ghiandole sudoripare.

Alcune persone che sono in sovrappeso non hanno mai sudato correttamente nella loro vita. Questo perché non sono mai state completamente idratate nella loro vita.

Una volta che si è completamente idratati, si sarà in grado di esercitare, e sudare, normalmente.

Benvenuto all'esperienza del sudore che scende dal tuo viso! Significa che il tuo corpo funziona correttamente, ed elimina i rifiuti tossici, come è stato concepito per farlo.

Più Energia

Entro circa tre e cinque giorni dopo la reidratazione, si inizierà a notare un miglioramento evidente nel livello di energia ed umore.

Ora che il cervello è stato reidratato, è in grado di operare correttamente. Invece di eseguire un atto di equilibrio cercando di controllare i necessari livelli di sostanze chimiche, pur mantenendo in corretto funzionamento le cellule.

Il tuo pensiero sarà più chiaro e più avanzato che mai. E non meravigliarti se il tuo desiderio sessuale aumenta!

A seconda di quanto tempo sei stato disidratato, ed il numero di disturbi che si sono verificati a causa della mancanza cronica di acqua nel corpo, all'interno di uno spazio di tempo ragionevolmente breve, si inizieranno a vedere miglioramenti nel modo in cui ci si sente, ed anche nel modo in cui si appare.

Alla tua salute.